

**HUBUNGAN DURASI TIDUR PADA MALAM HARI
DENGAN PANJANG TUBUH BAYI USIA 3 BULAN
DI POSYANDU BAROKAH BOYOLALI**



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Disusun oleh :

DIAN NINDITA KUSUMANINGTYAS
J120100051

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2014

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**HUBUNGAN DURASI TIDUR PADA MALAM HARI
DENGAN PANJANG TUBUH BAYI USIA 3 BULAN
DI POSYANDU BAROKAH BOYOLALI**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Nama : **Dian Nindita Kusumaningtyas**

NIM : **J120.100.051**

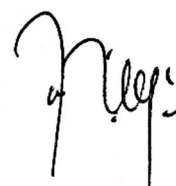
Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Agus Widodo S.FT., S.KM., M.Fis

Pembimbing II



Umi Budi Rahayu S.FT., S.Pd., M.Kes

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN DURASI TIDUR PADA MALAM HARI
DENGAN PANJANG TUBUH BAYI USIA 3 BULAN
DI POSYANDU BAROKAH BOYOLALI

Disusun oleh :

DIAN NINDITA KUSUMANINGTYAS
J120100051

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
Pada Tanggal, 03 Desember 2014
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

1. Agus Widodo, S.FT., S.KM., M.Fis.
2. Wahyuni, S.FT., SKM., M.Kes.
3. Totok Budi Santoso, S.Ft., MPH.



Surakarta, 3 Desember 2014

Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



(Dr. Suwadi, M.Kes.)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik universitas Muhammadiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dian Nindita Kusumaningtyas
NIM : J120100051
Program Studi : S1 Fisioterapi
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

HUBUNGAN DURASI TIDUR PADA MALAM HARI DENGAN PANJANG TUBUH BAYI USIA 3 BULAN DI POSYANDU BAROKAH BOYOLALI

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalijmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : Desember 2014

Yang menyatakan



Dian Nindita Kusumaningtyas

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jln. A. Yani, Tromol Pos 1 Pabelan, Kartasura Telp. (0271) 717417 Surakarta

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dian Nindita Kusumaningtyas
NIM : J120100051
Program Studi : S1 Fisioterapi
Judul Skripsi : **HUBUNGAN DURASI TIDUR PADA MALAM HARI
DENGAN PANJANG TUBUH BAYI USIA 3 BULAN
DI POSYANDU BAROKAH BOYOLALI**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak ada karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila ternyata terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, 3 Desember 2014

Yang Membuat Pernyataan



Dian Nindita Kusumaningtyas

MOTTO

*" Karena itu, ingatlah kamu kepada-K u niscaya Aku ingat
(pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-K u, dan
janganlah kamu mengingkari (nikmat)-K u "*
(QS Al-Baqarah [2]: 152)

*" ...Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu
kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka
sendiri... "*
(QS Ar-Ra'd [13]: 11)

*" Perlakukan diri sendiri seakan anda sudah menjadi apa
yang anda inginkan "*

*" Pertama katakan kepada diri sendiri kau ingin jadi apa
dan kemudian lakukan apa yang harus kau lakukan "*

*" Lakukan hal-hal yang menarik untukmu dan yang kamu
sukai, jangan biarkan saat usiamu bertambah kamu
menyesal karena belum pernah melakukan hal tersebut "*

*" Kesalahan terbesar yang bisa dibuat oleh manusia di dalam
kehidupannya adalah terus-menerus mempunyai rasa takut
bahwa mereka akan membuat kesalahan "*
(Elbert Hubbard)

*" Sakbegja-begjane wong lali, isih begja wong sing iling lan
waspada "*

(R.Ng. Ranggawarsita[1802-1873] dalam Serat Kalatidha "

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin...Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia Nya. Dengan segenap do'a karya ini kupersembahkan untuk :

Kedua orangtuaku

Bapak'A dan Ibu'U yang telah menyayangiku dengan tulus ikhlas, terimakasih untuk do'a yang tiada henti, motivasi, dukungan, dan fasilitas yang telah engkau berikan selama ini

Kakakku

Untuk mbak iwid tersayang terimakasih atas semangat dan dukungan yang telah kau berikan untuk adekmu ini.

Teman-teman tersayang

Untuk sahabat ku seperjuangan Yuni, Chimenk, Anul, Nunung, Tata, Puji, Luna, Fifi, Ayu Shinta, LingLing.

Teman – teman Fisioterapi 2010

Terimakasih untuk kebersamaannya selama ini, untuk canda tawa suka duka dan segala hal yang kita lalui bersama. Semoga kita selalu ingat satu sama lain, dan semoga kita dapat meraih cita-cita kita. Amiin.

Kucingku

Terimakasih untuk kucing-kucingku yang selalu setia menemaniku Mini, Gendut, Pildacil, dan Bebi Panda.

Benda kesayangan

Terimakasih untuk motorku yang selalu mengantarku kemanapun aku pergi, Laptop dan Smartphone yang sangat membantuku, dan gitar kesayanganku Naomi.

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur yang tulus penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT, sumber segala kebaikan yang telah memberikan kehidupan beserta segala sesuatunya, termasuk segala petunjuk, gagasan, dan pencerahan yang sangat luar biasa untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “HUBUNGAN DURASI TIDUR PADA MALAM HARI DENGAN PANJANG TUBUH BAYI USIA 3 BULAN di POSYANDU BAROKAH BOYOLALI”

Untuk itu penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, saran, dan bimbingan dalam skripsi ini yang antara lain yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati S.FT., S.Pd., M.Sc selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak Agus Widodo S.FT., S.KM., M.Fis selaku dosen pembimbing I yang telah membantu, membimbing, mengarahkan dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
5. Ibu Umi Budi Rahayu S.FT., S.Pd., M.Kes selaku dosen pembimbing II yang membantu dan membimbing penyusunan skripsi ini.

6. Bapak Totok Budi Santoso S.FT., MPH selaku dosen penguji II yang telah membantu melengkapi kekurangan dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
7. Ibu Wahyuni, S.FT.,SKM.,M.Kes selaku dosen penguji III yang telah membantu dan melengkapi kekurangan dan nasihat dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
8. Segenap dosen-dosen pengajar Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
9. Ibu-ibu Posyandu Barokah Boyolali Terimakasih atas partisipasinya dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
10. Serta semua pihak yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu- persatu.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Adapun dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kesalahan maupun kekurangan. Oleh karena itu, penulis berharap adanya kritik dan saran yang bersifat membangun agar skripsi ini menjadi sempurna. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 3 Desember 2014



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Masalah.....	3
D. Manfaat Penelitian	3

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Deskripsi Teoritis.....	4
1. Tidur Bayi.	4
2. Durasi Tidur Bayi.....	5
3. Pentingnya Tidur Bagi Bayi.....	5
4. Pertumbuhan	7
5. Panjang Tubuh	7
6. Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan.....	8
7. Hormon Pertumbuhan Tinggi Badan	8
8. Standar Berat Badan dan Panjang Bayi.....	8
B. Kerangka Berpikir.....	9
C. Kerangka Konsep.....	9
D. Hipotesis	9
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	10
B. Metode Penelitian	10
C. Populasi dan Sampel	11
D. Variabel Penelitian.....	12
E. Definisi Konseptual.....	13
F. Definisi Operasional.....	13
G. Instrument, Cara pengumpulan Data dan Alat penelitian	14
H. Prosedur Penelitian.....	16

I. Jalannya Penelitian.....	16
J. Uji Analisis Data.....	17
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	19
B. Pengolahan Data	21
C. Pembahasan	23
1. Durasi Tidur Malam Hari dan Panjang Tubuh Bayi	24
2. Hubungan Durasi Tidur Pada Malam Hari dengan Panjang Tubuh Bayi	25
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	28
B. Saran	28
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Durasi tidur bayi.....	5
Tabel 2.2. Standar berat badan dan panjang bayi.....	8
Tabel 4.1. Jenis Kelamin Bayi.....	19
Tabel 4.2. Karakteristik Responden Menurut Durasi Tidur Bayi	19
Tabel 4.3. Karakteristik Responden Menurut Panjang Tubuh Bayi.....	20
Tabel 4.4. Karakteristik Responden Menurut Durasi Tidur dan Rata-rata Panjang Tubuh Bayi	20
Tabel 4.5. Normalitas Data Durasi Tidur Pada Malam Hari dan Panjang Tubuh Bayi.....	21
Tabel 4.6. Hasil Uji Statistik Durasi Tidur Malam dengan Panjang Tubuh Bayi.....	22

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir	9
Gambar 2.2. Kerangka Konsep.....	9
Gambar 3.1. Bagan Rancangan Penelitian	10
Gambar 4.1. Grafik Perbandingan Durasi Tidur Malam Hari dengan Panjang Tubuh Bayi	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Informed consent

Lampiran 2 : Recall diary tidur

Lampiran 3 : Data penelitian

Lampiran 4 : Dokumentasi

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, DESEMBER 2014
29 Halaman

DIAN NINDITA KUSUMANINGTYAS
HUBUNGAN DURASI TIDUR PADA MALAM HARI DENGAN
PANJANG TUBUH BAYI USIA 3 BULAN DI POSYANDU BAROKAH
BOYOLALI

(Dibimbing oleh : Agus Widodo S.FT., S.KM., M.Fis dan Umi Budi Rahayu
S.FT., S.Pd., M.Kes)

Latar Belakang : Bayi membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan fisiknya. Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi adalah *Growth hormon* (Hormon pertumbuhan). Produksi *Growth hormon* meningkat saat malam hari ketika bayi sedang tidur.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi tidur pada malam hari dengan panjang tubuh bayi usia 3 bulan di Posyandu Barokah Boyolali.

Metode : Penelitian ini adalah penelitian *observasional*, dengan menggunakan pendekatan *Point Time Approach*. Responden pada penelitian ini yaitu bayi berumur 3 bulan di Posyandu Barokah Boyolali dengan jumlah responden sebanyak 30 responden diambil secara *total sampling*. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji statistik non parametrik berupa uji korelasi *Spearman*.

Hasil : Pada penelitian ini menunjukkan rata-rata bayi usia 3 bulan di Posyandu Barokah Boyolali mempunyai durasi tidur <9 jam rata-rata memiliki panjang tubuh kurang dari 54 cm, bayi dengan durasi tidur 9 -10 jam rata-rata memiliki panjang tubuh 58,57 cm, dan bayi dengan durasi tidur >10 jam rata-rata memiliki panjang tubuh 61,96 cm. Standart panjang tubuh bayi usia 3 bulan yaitu 55,5 – 61,1 cm dan standart tidurnya 9 – 10 jam.

Kesimpulan : Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur pada malam hari dengan panjang tubuh bayi usia 3 bulan di Posyandu Barokah Boyolali

Kata kunci : Durasi tidur bayi, Panjang tubuh bayi, Hormon pertumbuhan

ABSTRACT

PHYSIOTHERAPY SCIENCE PROGRAM
HEALTH SCIENCE FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINITHESES, 3 DECEMBER 2014
29 PAGES

DIAN NINDITA KUSUMANINGTYAS
THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SLEEP DURATION AT NIGHT
WITH BODY LENGTH OF INFANTS AGED 3 MONTHS IN POSYANDU
BAROKAH BOYOLALI

(Consultants : Agus Widodo S.FT., S.KM., M.Fis dan Umi Budi Rahayu
S.FT., S.Pd., M.Kes)

Background: Babies need adequate sleep for growth and physical development. One of the factors that affect the growth of the baby is *Growth hormon*. Growth hormone's production increases at night when the baby is sleeping.

Purpose : This study aimed to determine the relationship of the sleep duration at night with body length of infants aged 3 months in Posyandu Barokah Boyolali

Method : This study is an observational study, using approaches Point Time Approach. A respondent in this study is 3 months old baby in Posyandu Barokah Boyolali, the number of respondents 30 respondents taken by total sampling. The writer applies non-parametric statistical test such as Spearman correlation test in analyzing data

Results : In this study showed, the average 3-month old babies in Posyandu Barokah Boyolali have sleep duration <9 hours have a body length less than 54cm, baby with a duration of 9-10 hours of sleep have a body length of 58.57 cm, and infants with sleep duration > 10 hours on average have a body length of 61.96 cm. The standard length of babies aged 3 months is 55.5 to 61.1 cm with standard of sleep 9-10 hours.

Conclusion : This study shows that there is a significant relationship between the duration of sleep at night with a body length of infants aged 3 months in Posyandu Barokah Boyolali

Key words : Sleep duration of infants, Body length of infants, Growth hormon